

LUNES DÍA 3	MARTES DÍA 4	MIÉRCOLES DÍA 5	JUEVES DÍA 6	VIERNES DÍA 7
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
FIESTA	MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 684 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88 CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN	SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS LACÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 93 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN	CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 80 CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR - PAN INTEGRAL ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 95 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 695 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 83 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN	CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 676 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 78 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 653 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g.) 90 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN
DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 618 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 86 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99 CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 734 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 105 CENA SOPA DE PASTA POLLO PLANCHA EN PEPITORIA FRUTA - PAN	FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 77 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de abril y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, fresas y naranja. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.



Empresita Registrada
406-25/01/2005

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	674	16%	33%	51%



ABRIL

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
3	VACACIONES	VACACIONES
4	VACACIONES	VACACIONES
5	VACACIONES	VACACIONES
6	VACACIONES	VACACIONES
7	VACACIONES	VACACIONES
10	VACACIONES	VACACIONES
11	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
17	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
18	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
19	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta sin gluten Jamón york a la plancha Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
24	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
27	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
28	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
3	VACACIONES	VACACIONES
4	VACACIONES	VACACIONES
5	VACACIONES	VACACIONES
6	VACACIONES	VACACIONES
7	VACACIONES	VACACIONES
10	VACACIONES	VACACIONES
11	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
17	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
18	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
19	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
24	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
27	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
28	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan



ABRIL

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
3	VACACIONES	VACACIONES
4	VACACIONES	VACACIONES
5	VACACIONES	VACACIONES
6	VACACIONES	VACACIONES
7	VACACIONES	VACACIONES
10	VACACIONES	VACACIONES
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur de soja - Pan
17	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
18	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
19	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
24	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
27	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
28	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
3	VACACIONES	VACACIONES
4	VACACIONES	VACACIONES
5	VACACIONES	VACACIONES
6	VACACIONES	VACACIONES
7	VACACIONES	VACACIONES
10	VACACIONES	VACACIONES
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
17	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
18	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
19	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
24	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
27	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
28	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
3	VACACIONES	VACACIONES
4	VACACIONES	VACACIONES
5	VACACIONES	VACACIONES
6	VACACIONES	VACACIONES
7	VACACIONES	VACACIONES
10	VACACIONES	VACACIONES
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
17	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
18	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
19	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
21	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
24	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
25	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
27	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
28	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
3	VACACIONES	VACACIONES
4	VACACIONES	VACACIONES
5	VACACIONES	VACACIONES
6	VACACIONES	VACACIONES
7	VACACIONES	VACACIONES
10	VACACIONES	VACACIONES
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
17	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
18	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
19	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
24	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
25	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
27	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
28	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan